



A (小林)												
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time		
W-up												0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20		
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1〜2本 12サイドキックチェンジ 3〜4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00		
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00		
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00		
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40		
	50	×	3	2	0' 45"	3〜6	FR	1〜3本 DES フォーム〜スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30		
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00		
swim	400	×	2	1	5' 10"	4	FR	スムーズ HR22〜24 ブイのみ	800	0:10:20		
pull	400	×	3	1	5' 00"	4	FR	↓ スイム	1200	0:15:00		
			1	1	0' 30"			セットレスト30秒		0:00:30		
								各自、T字ターン or ノーマルターン を選択				
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00		
swim	50	×	3	4	0' 50"	3〜7	FR	T字ターン 1〜3本 DES フォーム〜スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	600	0:10:00		
DOWN	100	×	1	1								0:10:00
Total									3850	1:19:20		



【テーマ】調整期
リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
エアロビク能力・有酸素代謝能力キープ
筋刺激

2021/10/13 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
5

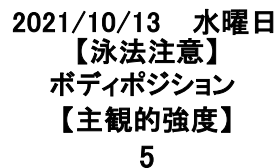
B（浅海）											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1～2本 12サイドキックチェンジ 3～4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	3	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40	
	50	×	3	2	0' 45"	3～6	FR	1～3本 DES フォーム～スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30	
			1	4	0' 30"			セットレスト30秒		0:02:00	
swim	400	×	2	1	5' 25"	4	FR	スムーズ HR22～24 スイム	800	0:10:50	
pull	400	×	2	1	5' 15"	4	FR	↓ ブイのみ	800	0:10:30	
pull	400	×	3	1	5' 05"	4	FR	↓ パドル+ブイ	1200	0:15:15	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
								各自、T字ターン or ノーマルターン を選択			
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00	
swim	50	×	3	3	0' 50"	3～7	FR	T字ターン 1～3本 DES フォーム～スムーズハード 適宜前横呼吸 ストロークテンポ・リズムを大切に	450	0:07:30	
DOWN	100	×	1	1						0:10:00	
Total									4500	1:28:35	

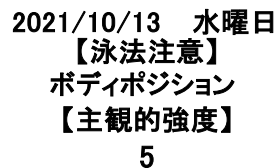


【テーマ】調整期
リカバリー・リフレッシュ・コンディション調整
エアロビック能力・有酸素代謝能力キープ
筋刺激

2021/10/13 水曜日
【泳法注意】
ボディポジション
【主観的強度】
5

C (インカレ組)											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up										0:05:00	
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本 12サイドキックチェンジ 3~4本 6サイドキックチェンジ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	60~	BR	15mヘッドアッププル 上下動ナシ テンポよく パドルあり フリーキック	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	~50	FR	5ドックプル3ストローク キックあり	100	0:02:40
	50	×	3	2	0' 45"	3~6	50~80	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:04:30
			1	4	0' 30"				セットレスト30秒		0:02:00
pull swim	200	×	5	1	2' 50"	4	65~75	FR	T字ターン スムース HR22~24 ブイのみ	1000	0:14:10
	200	×	4	1	2' 45"	4	65~75	FR	↓ スイム	800	0:11:00
			1	1	0' 30"				セットレスト30秒		0:00:30
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	~40	CHO	好きな種目でリカバリー	150	0:03:00
↓ サークル選択											
swim	100	×	3	2	1' 10"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	600	0:07:00
	100	×	1	1	3' 00"	2	~50	FR	リカバリー ※集団泳	100	0:03:00
swim	100	×	3	2	1' 15"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	600	0:07:30
	100	×	1	1	3' 00"	2	~50	FR	リカバリー ※集団泳	100	0:03:00
swim	100	×	3	2	1' 20"	6	75~85	FR	レースペース~レースペース以上 HR26~30	600	0:08:00
	100	×	1	1	3' 00"	2	~50	FR	リカバリー ※集団泳	100	0:03:00
DOWN	100	×	1	1							0:10:00
Total									5150	1:40:40	

[illegible]

[illegible]